



冬蔭功湯「麵」

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：45分鐘

🍴 菜式：泰式料理

🍴 每份：1 Leaner | 3 Greens | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

300 卡路里 | 35 克蛋白質 | 15 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🍴 含有：黃豆、貝類、魚類

食材

- 1 條去皮萵筍 (也稱為萵苣莖) (約240克)，切片，或者刨成麵條狀 (約3杯萵筍「麵條」份量)
- 2 公升清水
- 3 條香茅條 (約75克)，壓碎後切成5厘米長
- 4 粒紅蔥頭 (約40克)，去皮後切片
- 10 克泰式檸檬葉
- 65 克新鮮南薑，切片
- 2 條 (5 克) 新鮮辣椒，切半，去籽及去囊
- 2 個中型 (250 克) 蕃茄，每個切成6小角
- 400 克硬豆腐，切成1.5x1.5 厘米小方塊
- 2 杯 (170 克) 秀珍菇，切片
- 280 克冷凍蝦肉，解凍後洗乾瀝乾
- 280 克冷凍帶子，解凍後洗乾瀝乾
- 2 湯匙魚露
- 120 毫升椰奶
- 2 湯匙青檸汁
- ½ 杯 (10 克) 新鮮芫荽葉，輕輕切碎

烹飪方法

1. 煮熱水。加入萵筍「麵」煮約2分鐘。瀝乾萵筍「麵」然後靜置碗中備用。
2. 再煮熱水。加入香茅、紅蔥頭、檸檬葉、南薑、辣椒、蕃茄、硬豆腐及秀珍菇。煮約3分鐘。
3. 加入蝦肉及帶子，再煮約3分鐘直至熟透。
4. 熄火後，加入魚露、椰奶及青檸汁。拌勻。
5. 小心地用漏勺將香茅、紅蔥頭碎、檸檬葉及南薑取出。
6. 將湯倒上萵筍「麵」上，以芫荽葉作裝飾，即可享用。